

■ 王柔仪 / 文

“人生一趟,遇见你们我很荣幸。若有来生,我们不要再见。”近日,一封 14 岁女孩的三页遗书,将学生心理健康问题再次推至风口浪尖。

类似事件,近年来不在少数,学生心理健康问题,已成为当今社会不容忽视且不可逃避的话题。为了学生心理问题诊疗更加便捷和及时,2021 年 5 月,在和康医疗集团旗下的杭州互联网医院及杭州九和医院成立了“学生心理诊疗(互联网)中心”,形成了线上线下、医教结合的学生诊疗网络。互联网赋能,意味着保护学生心理健康的双手,向更广、更深的地方伸去,抚慰更多需要帮助的心灵。

这次,华东周刊采访到“学生心理诊疗(互联网)中心”的领衔专家赵国秋教授。他详细解答了如何判断学生出现心理问题,为什么会出现心理问题,出现心理问题后如何解决,“学生心理诊疗(互联网)中心”的成立能为学生带来什么等一系列问题。

以下是专访实录。

华东周刊:赵教授您好。从事精神医学临床、科研、教学工作 40 余年,您在心理学领域均有造诣。在学生心理健康领域,您做了哪些工作?目前全国学生心理健康情况如何?

赵国秋:近几年,我一直在从事学生心理健康、心理教育、心理危机干预工作,可以用“点、线、面”来概括。每周二和周日,在九和医院,我都有学生心理的专家门诊,这是“点”的工作。另外,浙江省中小学心理健康教育指导中心办公室和教育厅委托我们下沉到大、中、小学,也就是心理医生进校园,这是“线”的工作。此外我们也做学术研究,在国内外杂志发表论文 40 余篇,取得了省、市人民政府科技进步奖等科研成果,这是“面”的工作。

根据国家卫健委公布的数据,近两年全国精神障碍的总患病率是 16.6%。其中有两个患病高峰,一个是青少年,一个是老年。而青少年人群中,学生占据了非常大的比重,且患病年龄有所下移。

总的来说,学生发病原因比较复杂。通过“点、线、面”的工作,我们发现学生产生心理疾病主要有三大原因:亲子关系障碍、学业压力、同学及师生关系。

现阶段,亲子关系障碍是学生产生心理疾病的首要因素。调查发现,心理高危学生的父母职业是教师的排在首位,第二位是医生、护士、科技人员,第三位是公务员。这让我们很唏嘘。那些父母有知识有文化,对孩子的要求更高,压力更大。长期以来,孩子达不到父母理想的成绩,产生自卑情绪,否定自己,抑郁、焦虑、恐怖、强迫就接踵而至。

第二是学业压力。我们必须承认,应试教育显现了诸多弊病,素质教育任重道远。部分学校的教育体制机制对学生心理健康造成了伤害。

第三是同学及师生关系。学生在心理、生理发育开始后,对人与人之间关系会变得非常敏感。他非常在意别人的看法,在意自己的长相。如果学生缺乏这方面系统的教育和训练,敏感就构成了心理疾病的一大推手。

华东周刊:刚刚您谈到,亲子关系障碍是导致学生心理健康问题的首要因素。这让我想起前不久,一位 14 岁女孩的遗书登上热搜。在老师眼里,她是班级前 10 的好学生;在家长眼中,她是安静乖巧的好孩子。可她的文字,充满了对父母冷静的绝望。对于这件事,您怎么看?它能够给我们什么启发?

赵国秋:在我的门诊里,有太多这样的例子。写了遗书后,有自杀成功的,更多的是自杀不成功,父母带着小孩到我这里问诊。

从心理学角度来讲,与想要自杀的人讨论自杀问题,不仅不会增加他自杀的风险,反而能有效阻止自杀的实施。通常父母带着孩子来看病,我们会很巧妙地问孩子,你最不开心的时候会不会有消极的想法出现?孩子肯定地回答,有。这时,他们的父母都会觉得很惊讶。我们再问,死了算了吗?孩子说是。天天想还是有时候想?天天都在想。用什么办法?跳楼。在哪里跳呢?学校。学校什么楼?教学楼。几楼呢?五楼。你去过吗?去过。你会去模拟自杀的过程吗?会。

听到这里,坐在一旁的父母当场泪流满面。他们哭着问孩子,我们怎么从来不知道你有这样的想法?你为什么不说我们说?这时孩子会非常愤怒,他会当着我的面让父母出去,否则就拒绝交流。父母一出去,孩子的眼泪就掉下来了,他跟我说,真的太累了,想放弃了。

如果一个孩子已经要用这样的方式来表达他的内心感受,我建议父母要重视再重视,不要自认为对孩子非常了解。请尽快找心理学专家进行评估,这非常重要,生命只有一次。

孩子产生心理健康问题,家庭、学校、社



在心灵的雨季,为孩子撑伞

——华东周刊专访中国心理卫生协会名誉理事长赵国秋

人物名片

赵国秋教授,浙江大学医学院硕士生导师。现任中国心理卫生协会名誉理事长、浙江省心理卫生协会理事长、浙江省大众心理援助中心首席专家。兼任卫生部、公安部重大突发事件心理危机干预专家组专家,浙江省人民政府应急管理专家组专家。多次带队参与重大事件和自然灾害后的心理危机干预工作,包括“4·28”胶济铁路火车相撞事故、“5·12”汶川大地震后的心理危机干预。

都会有责任。在我们的学历教育结构里,没有处理亲子关系的课程,大部分人不了解学生心理发育发展的规律特征是什么。这是导致我们现在青少年心理问题高发、频发的关键。更直白地说,如何做父母,也是一门必修课。教育学是一门科学,我认为对家长的教育迫在眉睫。学校也应根据学生心理发育发展的规律,提供有质量的普及化教育。老师是灵魂工程师,对于学生心理健康的教育理应责无旁贷。我建议学校尽可能配备专职的心理辅导老师。

华东周刊:在您治疗的学生心理疾病患者中,印象最深刻的病例是什么?

赵国秋:我平生就做了一件事——为心理疾病患者贡献智慧。40 多年来,印象深刻的案例太多了,我举两例。

一位外语系毕业的女孩,长得很漂亮,从小到大成绩非常好。她在海外留学读研,

毕业回国后进入社会,发现自己不适应。之所以让我印象深刻,是因为她的父母都是教师。女孩后来找了个工作,在一家很大的公司做翻译。大概上了一年班,顶头上司对她动了歪心思。她反抗。然后顶头上司开始为难她。她跟我说自己不理解,为什么社会是这个样子的。

一开始,女孩每隔半个月来我这,后来整整两个月没来。她和父母说自己已经恢复了,但据她父母事后回忆,女孩一直睡不好,脸上没有笑容。有一天,她一个人在家,把门窗全部反锁,用胶带封住,打开煤气,结束了自己的生命。我觉得那么优秀的女孩不应该是如此结果。我时常想,如果她没来的那两个月,我主动打电话过去,或许能救她一命。

谈点开心的。最近一个案例,就发生在九和医院。一位大二的男生,在学校女厕所偷拍女生,结果被抓,开除学籍。回家一周后来我的专家门诊,我一看,是窥阴癖。这里我

想强调,窥阴癖是一种性心理障碍。或许我们在许多影视剧中看到患有这类疾病的多是反面角色,但它是一种病,和感冒一样需要治疗。按照我们九和医院给出的治疗方案,男孩非常配合,恢复得很好。前些天的督导会上,男孩说,自己以后绝不会再做这种事,并准备重新考大学,在进入大学前会先找件事情做。他的父母也非常感谢我们。

治愈的案例还有很多。上周我出门诊,好几位考上大学的孩子和家长一起来看我,找我合影。他们有考上交大本硕博连读的、香港大学的、浙大的、厦门大学的,还有澳门大学的。我很开心,这些人在找我之前已经是没法继续学业,甚至要放弃自己的生命,但通过治疗调整,都取得了好成绩。

华东周刊:由于心理健康知识的匮乏,很多时候父母、老师、甚至学生自己都无法判断是否出现了心理健康问题。请问怎么判

别学生是否存在心理疾病?

赵国秋:抑郁症和焦虑症是两种常见心理疾病。识别抑郁症,有五条具体表现。一,情绪低落连续超过 2 周;二,兴趣减退;三,失眠早醒;四,自我否定;五,学习效率下降。这五条满两条,高度怀疑是抑郁症,大于等于三条,抑郁症的可能性达到 80% 以上。

焦虑症有以下几条表现。一,精神痛苦、紧张焦虑;二,躯体化症状出现,比如头痛、头晕、喉咙梗阻、胸闷、心慌、食欲不振、胃胀、胃痛、四肢无力等;三,社会功能下降,注意力无法集中,记忆力越来越差。

华东周刊:今年 5 月 9 日,“学生心理诊疗(互联网)中心”成立,并正式落户杭州互联网医院和杭州九和医院。请问中心将为学生提供哪些帮助?

赵国秋:很荣幸能和和康医疗集团达成合作,成立“学生心理诊疗(互联网)中心”。我们目前的专家团队非常强大,但是与整个浙江省 600 多万学生相比,服务范围是有限的。尤其是偏远山区的学生,从老家来杭州看病,来回起码三天。来了又挂不上号,挂号费也不便宜,吃住还得花钱。中心的成立为我们提供了服务通道,让我们能为更多有需要的学生贡献智慧。现在我只需要坐在九和医院的“学生心理诊疗(互联网)中心”,通过摄像头,就能帮助浙江省各地的孩子。

我认为中心有以下几个优点。首先,学生不需要停学,不需要线下面对面,甚至不需要通过父母,他只要学校的心理辅导老师同意,就能与我们交谈。有些孩子不愿意告诉父母、老师、朋友,那么中心也可以成为他自救的渠道。其次,学生在熟悉的环境里跟我们交谈更加放松、自然,没有太多的顾虑。第三,带着学生来咨询的大多是学校里的心理辅导老师,整个诊疗过程也相当于为学校老师提供了免费的培训机会。

华东周刊:我了解到,2008 年您作为主编,撰写了一本中学生心理健康卡通读物,叫《走过心灵的雨季》。时代在变化,学生的心理压力、调节能力、解压方式也在变化。当下,针对学生心理健康知识的普及,您认为有何有效方式?

赵国秋:首先不可否认的是,在全国范围内,各大、中、小学校的心理健康教育工作正在普遍开展。其针对性、科学性、有效性仍有待加强,我们还有许多工作要做。今后需要继续推进心理健康干预走进学校、走进家庭,让更多的老师、家长学会心理干预知识,做到早发现早治疗,同时让专业医生走进校园家庭,通过“医教结合”实现心理健康领域科学知识和专业技能的社会化普及。

另外,在这个新媒体高速发展的时代,我认为媒体人也应用好笔墨。我们作为心理医生,更关注的是你现在有什么问题,针对性地提供方法。在有限的问诊时间里,带教育性质的科普很难实现。而媒体是一个平台,可以把信息放大,推向更广阔的人群。比如,提供有质量的家长课程,传播精确、科学、合理的学生心理健康知识,与时俱进地融合热点问题,多报道能够正面引导孩子世界观、价值观、人生观的文章。我们也非常乐意与媒体合作,共同帮助孩子健康成长。

(图片由被采访者提供)

同心同向共同发展

杭州高新区(滨江)成立白马湖嘻番里·同心联盟站

■ 何影丹 李雪雯 / 文

作为“统战之家”的重要阵地,杭州高新区(滨江)白马湖生态创意城“嘻番里·同心联盟站”,日前正式揭牌成立。

白马湖生态创意城是杭州高新区(滨江)产业经济特别是非公有制经济最活跃的地方之一,各类资源要素汇集于此,党外人士和双创人才集聚,嘻番里·同心联盟站作为白马湖生态创意城的阵地平台,将成为服务园区 600 多家企业的“统战之家”,内设小镇议事厅、会客厅、双创拓展营、悦读空间等功能区。

据悉,嘻番里·同心联盟站内嵌在白马湖党群服务中心之中,坚持突出“党建引领、惠从党来”的宗旨。为了迎合统战人士多元化、高知化、年轻化、

国际化的特点,站内植入了许多“党建+动漫”的元素,同时还导入了杭州书房等各类优质资源,实现“专有空间独立、公共空间共享”的高效利用,现在已向企业免费开放使用。

白马湖生态创意城党工委委员、副主任沙宗山介绍,作为同心阵地,嘻番里·同心联盟站将从三个方面持续发力。一是打造网络文学 IP 直通车,搭建作家、平台、资本、上下游企业之间的对接服务平台,推动网络文学到影视、动漫、游戏等的多维转化;二是开展“创 e(业)有约”政企直通车,由企业开出需求订单,政府部门提供服务清单,协调开展上门面对面、点对点精准指导;三是“亲清三访”问需解难直通车,当好区情宣传员、政策讲解员、问题解答员和发展联络员这“四大员”,成为群众日常生活中的传声筒。

另外,为了促进滨江企业的合作发展与壮大,嘻番里·同心联盟站同步成立企业家联盟,通过开展企业家圆桌会,以期拉近园区企业家、公司高管间的距离,为上下游产业链对接搭建桥梁。联盟站也充分发挥创意城工程建设强项优势,通过“企业助跑团”推进项目落地。

杭州高新区(滨江)统战部始终把新阶层人士群体作为统战工作的着力点,不断通过创建阵地和条件,凝聚人心,助力高新区(滨江)高质量发展。白马湖嘻番里·同心联盟站的成立,不仅加强了党政机关与企业间的联系与服务,夯实了统战阵地基础,还将成为反映社情民意、解决群众急难愁盼、促进平台-企业-群众同心同向共同发展的重要阵地。